



CEREALES DE MARCA DE LA TIENDA

Crisp(y) rice (Arroz crujiente)

- Albertson's
- Best Yet
- Home & Garden
- Hy Top
- Kroger
- Ralph's
- Safeway
- Stater Brothers
- Vons
- American Fare
- Great Value
- Hospitality
- IGA
- Ralston (Cooperativa militar)
- Red & White
- Springfield
- Sunny Select
- Western Family

Avena instantánea

- Albertson's
- Hy Top
- Kroger
- Ralph's
- Safeway
- Stater Brothers
- Vons
- Best Ye
- IGA
- Ralston (Cooperativa militar)
- Red & White
- Springfield
- Sunny Select
- Western Family

PUEDA COMPRAR

- ✓ Paquete de 12 onzas o más (excepto avena instantánea normal, sin sabor añadido, de marca de la tienda en caja de 11.8 onzas. o de 12 onzas en paquetes individuales).
- ✓ El cereal puede venir en caja o bolsa.
- ✓ Puede combinar tamaños y tipos para comprar hasta un máximo de 36 onzas

NO PUEDE COMPRAR

- ✗ Porciones individuales excepto avena instantánea con marca de la tienda
- ✗ Paquetes menores de 12 onzas, excepto la avena instantánea con marca de la tienda
- ✗ Cereales con chocolate, fruta, sabor de fruta, nueces o malvaviscos
- ✗ Marcas o etiquetas que no aparecen en la lista de alimentos autorizados por WIC o en la guía de compras de WIC



JUGO

Estable 64 oz.

Manzana

- Hansen's

Naranja

- Marca de la tienda/
marca privada

Verdura

- Marca de la tienda/
marca privada

Uva

- Langers (Uva Blanca y Uva Roja)

Piña

- Langers

Fruta Mezclada

- Hansen's (Manzana Uva y Manzana Fresca)



JUGO

Frozen Concentrate 11.5 or 12 oz

Manzana

- Langers

Naranja

- Langers

Fruta Mezclada

- Welch's
(Uva Blanca Arándano, Uva Blanca Durazno, Uva Blanca Pera y Uva Blanca Frambuesa)

Uva

- Welch's (Uva Morada y Uva Blanca)

Piña

- Old Orchard

PUEDA COMPRAR

- ✓ Debe contener el 120% del valor diario de Vitamina C por cada 8 onzas de jugo.
- ✓ Marca de la tienda/marca privada con  en la tapa.

NO PUEDE COMPRAR

- ✗ Jugos frescos
- ✗ Jugos en frasco o en cartón
- ✗ Jugos con azúcar añadida
- ✗ Botellas o cartones refrigerados
- ✗ Cualquier otra marca, sabor, tipo o tamaño
- ✗ Ponches o limonadas (como Kool-aid®, etc.)
- ✗ Bebidas de frutas mixtas
- ✗ Jugos para bebés
- ✗ Envase de otro tamaño

LISTA DE ALIMENTOS PERMITIDOS POR WIC

Programa WIC de California

Revisado Julio 2005



Departamento de Servicios de Salud de California Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC)

WIC es un Programa de igualdad de oportunidades realizado por la Oficina de Nutrición Suplementaria de WIC
Departamento de Servicios de Salud de California

www.wicworks.ca.gov

Arnold Schwarzenegger, Gobernador
S. Kimberly Belshé, Secretaria, Agencia de Servicios Humanos y de Salud
Sandra Shewry, Director, Departamento de Servicios de Salud de California



Los requisitos para participar en el programa WIC son los mismos para todos sin importar la raza, el color, origen nacional, religión, creencias políticas, sexo, edad o incapacidad. Llame sin cargo al 1-888-942-9675 para localizar la oficina de WIC más cercana.



MUJERES QUE DAN PECHO

Para mujeres que sólo dan pecho y NO UTILIZAN fórmula

ATÚN

- Estilo “chunk light”, empacado en agua

PUEDE COMPRAR

- ✓ Cualquier marca
- ✓ Latas de 6 oz.
- ✓ El atún dietético es aceptable
- ✓ El atún bajo en sodio es aceptable

NO PUEDE COMPRAR

- ✗ Blanco sólido o Albacore
- ✗ Atún empacado en aceite
- ✗ Atún con proteína de soya
- ✗ “Prime fillet”

ZANAHORIAS (cualquier marca)

- Preempaquetadas, frescas, enteras, grandes

PUEDE COMPRAR

- ✓ Cualquier marca
- ✓ Preempacadas SOLAMENTE

NO PUEDE COMPRAR

- ✗ Zanahorias en lata, ralladas, congeladas, o “baby”
- ✗ Sueltas (no empacadas)



CEREALES PARA MUJERES

General Mills

- Cheerios (simple)

Kellogg's

- Corn Flakes (simple)
- Frosted Mini-Wheats (Original o Bite Size)

Malt-o-Meal

- Malt-o-Meal Original (simple)

Post

- Honey Bunches of Oats (Honey Roasted)
- Premium Bran Flakes

Quaker

- Life (simple)
- Squares (caja azul)

Marcas de la tienda

(vea la lista de marcas autorizadas)

- Crisp(y) rice (Arroz crujiente)
- Avena instantánea (Regular sin sabor, en caja de 11.8 oz. o de 12 oz. con paquetes individuales.)

PUEDE COMPRAR

- ✓ Paquete de 12 onzas o más (excepto avena instantánea normal, sin sabor añadido, de marca de la tienda en caja de 11.8 onzas. o de 12 onzas en paquetes individuales).
- ✓ El cereal puede venir en caja o bolsa.
- ✓ Puede combinar tamaños y tipos para comprar hasta un máximo de 36 onzas.

NO PUEDE COMPRAR

- ✗ Porciones individuales excepto avena instantánea con marca de la tienda
- ✗ Paquetes menores de 12 onzas, excepto la avena instantánea con marca de la tienda
- ✗ Mini-Wheats escarchados con miel, sabor canela o de sabores de frutas
- ✗ Honey Bunches of Oats con almendras o sabores de frutas
- ✗ Cereales con chocolate, fruta, sabor de fruta, nueces o malvaviscos
- ✗ Marcas o etiquetas que no aparecen en la lista de alimentos autorizados por WIC o en la guía de compras de WIC



CEREALES PARA NIÑOS

General Mills

- Cheerios (simple)
- Kix (simple)

Kellogg's

- Corn Flakes (simple)
- Frosted Mini-Wheats (Original o Bite Size)

Nabisco

- Cream of Wheat (1 Minuto, 2-1/2 Minutos, 10 Minutos) 14 oz. o 28 oz. (1 lb. 12 oz.) No en paquetes individuales

Post

- Honey Bunches of Oats (Honey Roasted)

Quaker

- Life (simple)
- Crunchy Corn Bran

Marcas de la tienda

(vea la lista de marcas autorizadas)

- Crisp(y) rice (Arroz crujiente)
- Avena instantánea (Regular sin sabor, en caja de 11.8 oz. o de 12 oz. en paquetes individuales)

PUEDE COMPRAR

- ✓ Paquete de 12 onzas o más (excepto avena instantánea normal, sin sabor añadido, de marca de la tienda en caja de 11.8 onzas o de 12 onzas en paquetes individuales)
- ✓ El cereal puede venir en caja o bolsa
- ✓ Puede combinar tamaños y tipos para comprar hasta un máximo de 36 onzas

NO PUEDE COMPRAR

- ✗ Porciones individuales excepto avena instantánea con marca de la tienda
- ✗ Paquetes menores de 12 onzas, excepto avena instantánea con marca de la tienda
- ✗ Mini-Wheats escarchados con miel, sabor canela o de sabores de frutas
- ✗ Honey Bunches of Oats con almendras o sabores de frutas
- ✗ Cereales con chocolate, fruta, sabor de fruta, nueces o malvaviscos
- ✗ Marcas o etiquetas que no aparecen en la lista de alimentos autorizados por WIC o en la guía de compras de WIC



LECHE

- Leche de vaca líquida pasteurizada (un solo galón o un paquete de dos galones)
- Con el cheque de “1–1/2 gallon”, debe comprar un galón entero y un 1/2 galón
- Leche evaporada (lata de 12 oz.)
- Leche seca en polvo (caja de 9.6 oz. a 25.6 oz.)
- Leche Acidophilus (1/2 galón)
- Leche de vaca sin lactosa (1/2 galón - cualquier marca)

PUEDE COMPRAR

- ✓ Entera “whole”
- ✓ “Nonfat, skim, fat free”
- ✓ Lactaid fortalecida con Calcio
- ✓ 1% “Lowfat, light”
- ✓ 2% “Reduced fat”

NO PUEDE COMPRAR

- ✗ Leche cruda (no pasteurizada)
- ✗ Substitutos no lácteos
- ✗ Leche UHT (estable)
- ✗ Leche evaporada “Filled”
- ✗ Leche endulzada condensada
- ✗ Leche de chocolate (o de cualquier sabor)
- ✗ “Buttermilk”
- ✗ Leche de cabra
- ✗ Tamaño de cuarto o pinta
- ✗ Leche orgánica
- ✗ Leche de soya



HUEVOS

- Huevos de pollo grado AA

PUEDE COMPRAR

- ✓ Cualquier marca
- ✓ SÓLO blancos
- ✓ SÓLO docenas
- ✓ SÓLO chico, mediano, o grande

NO PUEDE COMPRAR

- ✗ Huevos jumbo o extra grandes
- ✗ Huevos de bajo colesterol
- ✗ Huevos de otro grado
- ✗ Huevos en polvo o líquidos
- ✗ Huevos especializados como: “cage free”, “stress free”, con vitaminas, orgánicos, Egglands Best
- ✗ Huevos cafés
- ✗ Substitutos de huevo
- ✗ Huevos no clasificados
- ✗ Enriquecidos con vitaminas



QUESO

- Cheddar natural, Queso americano procesado, Jack, o Mozzarella

PUEDE COMPRAR

- ✓ Cualquier marca
- ✓ En bloque o redondo, SÓLO quesos nacionales
- ✓ El paquete de 0.75 libras (12 oz.) es el tamaño mínimo
- ✓ Regular o más bajo en grasa (“nonfat” o “lowfat” o “reduced fat”)
- ✓ Los quesos Kosher o de bajo sodio son aceptables
- ✓ Queso cheddar extra fuerte, fuerte, mediano, suave y blanco

En el Deli:

- ✓ Puede pedir le rebanen el queso de bloque si no hay cargo extra
- ✓ Puede comprar queso de bloque ya rebanado

NO PUEDE COMPRAR

- ✗ Queso “Marbled”
- ✗ Alimento de queso procesado
- ✗ Queso crema o parmesano
- ✗ Quesos para untar o productos derivados del queso
- ✗ Queso con chile o especias
- ✗ Queso “string” o rallado
- ✗ Queso elaborado fuera de los EEUU
- ✗ Queso rebanado preempacado, con o sin empaque individual
- ✗ Cualquier otra variedad de queso, como Colby o Muenster



CREMA DE CACAHUATE

- Normal, cremosa, “chunky”, tipos “super chunky”, o “honey nut roasted”

PUEDE COMPRAR

- ✓ Cualquier marca comercial
- ✓ SÓLO frascos de 16 a 18 oz.
- ✓ Se acepta de bajo sodio o baja azúcar
- ✓ Algunos cheques permiten frascos de 12 o 24 oz.

NO PUEDE COMPRAR

- ✗ En envases de cualquier otro tamaño
- ✗ Con fruta, mermelada o confitura
- ✗ No preparada comercialmente (“grind your own”)
- ✗ Sin grasa o de grasa reducida o “peanut butter spread”



CHÍCHAROS, FRIJOLE Y LENTEJAS

- Frijoles, chícharos y lentejas secos y crudos
- Frijoles en lata de 14 a 16 oz.
- (sólo expedidos a pocos participantes de WIC)

PUEDE COMPRAR

- ✓ Cualquier marca
- ✓ Cualquier variedad
- ✓ Paquete sellado o sueltos
- ✓ Frijoles, chícharos o lentejas “simples” mezclados

SÓLO si está impreso en el cheque de WIC:

- ✓ Frijoles, chícharos y lentejas secos
- ✓ Frijoles “simples” enlatados (cualquier variedad)
- ✓ Frijoles cocidos en lata (sencillos, vegetarianos, con puerco, con tocino).
- ✓ Chícharos “black-eye” o garbanzos en lata

NO PUEDE COMPRAR

- ✗ Frijoles, chícharos y lentejas congelados
- ✗ Ejotes verdes o amarillos enlatados, chícharos en lata
- ✗ Frijoles cocidos en lata con carne de res o salchicha
- ✗ Sopa de frijoles mezclados con paquete para dar sabor, cereales o especias
- ✗ Frijoles refritos en lata, estilo Cajun, BarBeQue, o Ranch

Responsabilidades de los Participantes de WIC

1. Usar sus cheques de WIC solamente en la tienda cuyo nombre y dirección aparecen impresos en sus cheques.
2. Ser cortés y considerado en la tienda.
3. Comprar solo los alimentos y la cantidad correcta que se especifica en sus cheques de WIC.
4. Comprar toda la cantidad de alimentos que aparece en sus cheques de WIC para **cereales y fórmula para bebés**.
5. Lea sus cheques para cereales con cuidado. Hay cereales diferentes para mujeres y para niños.
6. Usar sus cheques de WIC en el “Primer día para usar” (First day to use) que se indica en sus cheques y termine con el “Último día para usar.” (Last day to use.)
7. Antes de llegar a la caja, separar los alimentos de WIC de sus otros alimentos que está comprando.
8. Avisar al cajero que está usando cheques de WIC.
9. Mostrar su Autorización de WIC al cajero de la tienda **cada vez** que compre alimentos de WIC.
10. Endosar sus cheques WIC enfrente del cajero **después** que el cajero escriba el precio en el cheque. **No endose sus cheques antes de ir a la tienda.**
11. No regresar alimentos de WIC por dinero, crédito, intercambio, o un “vale” (rain check).
12. Enseñar a su sustituto a comprar alimentos de WIC y a usar los cheques de WIC correctamente.
13. Hacer que su sustituto firme la autorización de WIC antes de ir a la tienda a comprar por usted. Los cheques de WIC deben de ser endosados en la caja después que el cajero escriba el precio en el cheque, no antes.
14. Hablar con el gerente de la tienda si usted tiene alguna queja sobre la tienda o sus empleados. Reportar la fecha, la hora, y los nombres de los empleados involucrados. Hablar a su oficina local de WIC o a la oficina del estado de WIC si todavía no está satisfecho(a).

Responsabilidades de las Tiendas que Aceptan Cheques de WIC

1. Tratar a los clientes de WIC con cortesía y respeto.
2. Revisar el nombre de la tienda y la fecha en que se expidió el cheque de WIC. Siga las instrucciones del “primer día para usar” y del “último día para usar” que se indica en los cheques.
3. Vender los alimentos correctos que se indica en los cheques de WIC. Note que hay cereales diferentes para mujeres y para niños.
4. Los participantes de WIC **deben poder comprar la cantidad total que se indica en los cheques de WIC si desea hacerlo.**
5. Los participantes de WIC deben comprar la cantidad total de comida que se indica en los cheques de cereal para bebés y fórmula para bebés de WIC al momento de la transacción, antes de que el participante firme el cheque.
6. Poner la cantidad exacta del precio de los productos de comida en los cheques de WIC en el momento de la transacción.
7. Pedir la Autorización de WIC. Pida al participante de WIC que firme el cheque de WIC en su presencia al completar la transacción. Compare la firma en la Autorización de WIC con la firma en el cheque de WIC. No pida ninguna otra forma de identificación. Descarte los números de identificación, puesto que no concuerdan.
8. Permita que los clientes de WIC compren cosas al mismo precio que sus demás clientes. Acepte los cupones del fabricante y de la tienda de acuerdo a los términos indicados. Esto incluye ofertas de “dos por uno”, de “compre uno, lleve uno gratis” y “compre uno, lleve un artículo que no es de WIC gratis”. Los cupones de descuento de cierta cantidad de centavos se deben restar del “precio exacto de compra”.
9. No aceptar o regresar dinero en efectivo como parte de la compra de WIC. No dar crédito, hacer intercambios, a dar vales (rain checks) para cualquier comida de WIC.
10. Colocar solo las etiquetas de WIC en los estantes donde se encuentran los productos permitidos por WIC en California.
11. Completar la tarjeta “Attempted Voucher Violations” para reportar cualquier violación de los participantes.



FÓRMULA PARA BEBÉS

- **Similac Advance con hierro (base-láctea)**
líquido concentrado de 13 onzas o lata de 12.9 onzas en polvo
- **Similac Isomil con hierro (base-soya)**
líquido concentrado de 13 onzas o lata de 12.9 onzas en polvo
- **Similac con hierro (base-láctea)**
líquido concentrado de 13 onzas o lata de 12.9 onzas en polvo
- **Similac Isomil Advance con hierro (base-soya)**
líquido concentrado de 13 onzas o lata de 12.9 onzas en polvo
- **Similac Lactose Free Advance con hierro (base-láctea)**
líquido concentrado de 13 onzas o lata de 12.9 onzas en polvo

PUUEEE COMPRAR

- ✓ **DEBE COMPRAR LA CANTIDAD TOTAL DE FÓRMULA** indicada en el cheque de WIC.
- ✓ **Otras fórmulas SÓLO se permiten si están impresas en el cheque de WIC.** (Por ejemplo: Nestlé Goodstart Supreme [sin DHA/ARA], Nutramigen LIPIL, Similac NeoSure Advance, Enfamil Enfacare LIPIL, Alimentum Advance, PediaSure [solo vainilla], Enfamil AR LIPIL)

NO PUEDE COMPRAR

- ✗ Ninguna otra marca, tipo o tamaño no impresos en el frente del cheque de WIC
- ✗ Fórmula para bebés baja en hierro o fórmula sin hierro



CEREAL PARA BEBÉS

- **Gerber (arroz, cebada, avena o cereal mixto)**

PUUEEE COMPRAR

- ✓ Cajas de 8 onzas
- ✓ Puede mezclar tipos diferentes
- ✓ Cereal con hierro empacado en seco
- ✓ **DEBE COMPRAR LA CANTIDAD TOTAL DE CEREAL** indicada en el cheque de WIC

NO PUEDE COMPRAR

- ✗ Cereal para bebé con fruta
- ✗ Tazas de una porción
- ✗ Cualquier otro tipo o marca
- ✗ Paquetes variados de 6 oz.